
La hoja
Para tu SALUD
Urma de la Luz

Creo sinceramente que todo se puede cambiar; y se requieren solo dos cosas, información y querer. Con gusto te comparto esta información para colaborar con tu salud; los resultados los obtendrás por tus propios méritos.

Aquí encontraras distintas corrientes que arrastran al ser humano hacia la enfermedad; se te invita a tomar conciencia de ellas y tomar acciones para mantener y/o recuperar la salud de una manera integral y natural.

Además se muestra un método energético de auto sanación simple; el cual solo requiere autodisciplina para aplicarlo diariamente.

Deja de buscar afuera, la solución está dentro de ti.



Junio 2018


La hoja
Para tu SALUD

Urma de la Luz



IMPORTANTE: Este libro fue creado en formato digital para facilitar la difusión y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. Por favor evite imprimirlo. Algunas fotografías fueron tomadas del internet.

Exención de responsabilidad: Este libro está diseñado para proporcionar información y motivación. El contenido de cada artículo es la única expresión y opinión de su autor. Nuestras opiniones y derechos son los mismos: usted es responsable de sus propias elecciones, acciones y resultados. Cualquier persona con una condición que requiera atención médica debe consultar a un médico facultativo.

A mis ancestros, a tus ancestros.

INDICE

HABLANDO…

HABLANDO DE LA HOJA

Debo aclarar que no soy escritora, ni pretendo serlo; mi oficio es ser Compañera de Sanación y lo amo. En este oficio encontré que son muchas y variadas las razones por las cuales el ser humano se enferma. La gran mayoría son invisibles. Lo que me motivo compartir esta información, fue el colaborar en la mejoría de tu salud.

La Hoja, esa fue mi meta al escribir; una hoja a la vez.

La hoja, me imagine al universo como un árbol, me sentí parte del árbol.

La hoja, nos da oxígeno, gracias.

La hoja, vive unida al árbol, me uno a mi clan.

La hoja, parece igual, mas es ÚNICA, igual tú.

La hoja, la convertimos en papel, por favor consérvalo de forma digital.

La hoja, cae y alimenta al árbol, disfrútame.

HABLANDO DEL PASADO

VIDAS PASADAS

Alguien dijo "No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual, somos seres espirituales viviendo una experiencia humana". Entonces podría ser cierto que somos un espíritu, eterno, que viene a la tierra para seguir evolucionando, que tal vez cada espíritu ya haya vivido diferentes vidas; con diferentes cuerpos, sexos, razas, personalidades y que esas vidas pudieron ser vividas en abundancia, carencia dolor o felicidad.

Según se dice; que el espíritu experimenta estas vidas para su propio avance; que cuando aprenda las lecciones asignadas; podrá vivir en otras dimensiones menos densas que el globo terráqueo. También se dice que al terminar esas vidas es probable que se hayan quedado situaciones pendientes de resolver y se sigan arrastrando a la vida actual, algunas personas le llaman karma.

La historia habla de guerras, de creencias, de cultos, de ritos. Existen datos de como el hombre ha creado máquinas para torturar a sus semejantes, de cómo pueblos enteros coincidían en sacrificar a sus niños para mantener contentos a los dioses, o de como unos cuantos sacrificaban a las doncellas para adquirir mayor poder, como civiles fueron obligados a tomar las armas y debieron matar o morir.

El espíritu graba todo lo que ha experimentado en cada vida, y si en alguna quedo algo por resolver y es importante para su avance; entonces su cuerpo físico lo manifiesta con dolor o enfermedad. Cuando

alguien muere violentamente, su espíritu queda confundido, molesto, a veces hasta decide quedarse vagando por la tierra y crea bloqueos energéticos para su siguiente vida.
Quien podría explicar las fobias, las alergias, las deformidades, la decisión de evitar tener hijos, las marcas raras en el cuerpo, miedos sin aparente razón. Al llevar a cuestas toda esa energía viciada de otras vidas se hace muy complicado seguir avanzando en la vida actual. El perdón, la gratitud nos liberan de esas energías.

LOS ANCESTROS

Cada cuerpo físico se formó de la unión de un hombre y una mujer; los cuales se convierten en padre y madre, y cada cual hereda sus genes, costumbres e ideales al nuevo ser humano. Estos nuevos padres también recibieron lo mismo de sus padres y así sucesivamente hacia atrás en la historia familiar. Lo cual los convierte en nuestros ancestros.

Resulta que dicen, que el cuerpo tiene información de los ancestros hasta por ocho generaciones; que cada generación ha sido casi una copia al carbón de la anterior. Que cada quien por amor a ellos elije continuar con las tareas que ellos dejaron inconclusas.

Por ejemplo deudas de sangre; que pueden ser hijos bastardos, abortos, muertes, robos, incesto, enfermedades. Otras deudas como carencias, falta de educación, llevar el mismo nombre de alguno de ellos, nacer cuando alguien muere, cargar a los que son negados y excluidos.

Si en alguna familia de ancestros se dio el incesto, es muy probable que se hayan dado abortos, también es posible que hayan nacido personas deformes y dementes. Ocho generaciones son muchas personas involucradas para llevar la información en un solo cuerpo, son demasiados errores que se tienen que limpiar. Y se limpian por amor al clan, o tal vez por no ser excluidos de él.

Todas las personas de la familia, mínimo de ocho generaciones, conforman un árbol genealógico; si alguna de esas personas comete un acto criminal hacia otra persona, de otro árbol genealógico ambos arboles quedan unidos, al grado de ser una sola familia; esto perdura hasta que alguien se atreva a limpiar esa deuda, que por lo regular de sangre.

O sea que los integrantes de la nueva generación tienen información de dieciséis generaciones, ocho de cada árbol. Honrar a los ancestros y agradecerles por la vida; cortar con las repeticiones, podría mejorar tu vida.

LAS ESTRELLAS

Cada estrella tiene un lugar en el firmamento, son inamovibles. A cada quien le corresponde un lugar dentro de su familia, dentro del árbol genealógico se le asignó un lugar. En todos los grupos hay jerarquías, lo mismo sucede en la familia. A cada quien le corresponde un rol.

A los padres les toca guiar a sus hijos, este es el flujo natural. Pero cuando falta alguno de

ellos, alguien se siente responsable de tomar su lugar y sus actividades, dejando su lugar que se le asigno y usurpando uno que le es ajeno. Este tipo de acciones crea un gran desbalance en el árbol y en la persona que pierde su lugar original.

En algunos casos el padre sale de viaje y deja al hijo como “el hombre de la casa” para ese hijo es una carga muy pesada dejar de ser niño para convertirse en hombre. Ya que el rol del hijo es recibir y el del padre es dar. Cuando un hijo toma el rol del padre; en algún punto de su vida tendrá fuertes emociones negativas y hasta podría enfermar. Lo mismo aplica para las mujeres.

Cuando esos hijos crecen por lo regular tienden a usar barba, para parecer mayores y si logran hacer su propia familia, tendrán muchos problemas, puesto que ellos ya están ocupados dirigiendo otra familia.

Algunas veces la pareja sigue junta; pero conviven como un par de extraños en la misma casa, es común que una hija se haga al

lado del padre y un hijo al lado de la madre, esto es incesto simbólico y ese par de hijos les será muy difícil tener una pareja propia, pues ya están comprometidos con sus propios padres.

Existen muchas formas de perder su lugar en el árbol y tal vez estés en el lugar equivocado. Pero al tomar conciencia de estar fuera de lugar, te otorga tu lugar asignado. Como hijo estas para recibir de tus padres y como padre estás para dar a tus hijos, mantén el equilibrio.

LEALTADES INVISIBLES

Con el paso del tiempo se hacen infinidad de amistades; con las que se han compartido momentos inolvidables; cada cual, a su manera dio lo mejor; se ha aprendido, reído, llorado y hasta mentido. Se han compartido gustos y creencias; el tiempo que duraron esas amistades se formó una lealtad.

Cada etapa de la vida, las amistades fueron cambiando según la edad e ideologías; en edad avanzada es complicado recordarlas a

todas, mucho menos, las amistades de otras vidas. Con todas esas personas se crearon lazos de fuertes lealtades, que en su momento fueron útiles.

Las lealtades son lazos invisibles que se forman en las relaciones personales; son códigos de amor, que no se dicen; solo se hacen en automático. ¿Quién no ha mentido para salvar el pellejo de un amigo?

Existen muchos tipos de lealtades; por ejemplo a la pobreza, a la carencia, a dejar de estudiar, a dejar los trabajos prometedores cuando se alcanza cierto nivel, a tener sobrepeso, a la separación de la familia, a la enfermedad, a vivir de la forma que otras personas lo hicieron, a los vicios, la ignorancia y así la lista continua.

Es común tener lealtades invisibles que nos estén afectando el presente, tal vez ellas te hacen reaccionar en automático; que sin darte cuenta son contrarias a tus deseos actuales. Tal vez eso explica muchas cosas que has querido lograr y simplemente se han

desvanecido. Cortar con lealtades invisibles es fácil, el amor lo cura todo.

En resumen, somos un espíritu que ha vivido muchas vidas, y en cada vida ha pertenecido a una familia diferente; quizás la sangre haya unido más de un árbol a tu historia familiar; en cada familia se te ha dado un lugar por jerarquía; y has tenido tantas amistades con las que se han formado infinidad de lealtades invisibles.

Acceder a toda esta información sería complicado aun teniendo el mejor ordenador. Sin embargo el espíritu solo deja saber al cuerpo la información necesaria para su propio avance; muchas veces utiliza la enfermedad como medio de comunicación. Esto es para reparar los daños causados por el pasado; que algunas veces se vuelve pesado. Sin embargo amándote y aceptándote a ti y a tu clan puedes equilibrar tu vida, la de tus descendientes y hasta la de tus ancestros.

HABLANDO DE SISTEMAS

A continuación describo brevemente algunos sistemas del cuerpo humano; a pesar de que el cuerpo es un conjunto que debe tratarse holísticamente; estos sistemas al bloquearse causan un gran desequilibrio.

EL SISTEMA NERVIOSO: El sistema nervioso en el ser humano es un sistema muy complejo que se encarga, a grandes rasgos, de captar, procesar, almacenar y transmitir información, así como generar respuestas rápidas y coordinadas entre múltiples órganos para interaccionar con el entorno, todo ello utilizando señales químicas y eléctricas. Se divide en dos ramas, nervioso central y nervioso autónomo.

1. SISTEMA NERVIOSO CENTRAL: se encuentra protegido por estructuras óseas, está rodeado de una barrera de permeabilidad muy selectiva que separa la sangre en circulación del líquido extracelular del SNC. Controla funciones vitales como la respiración, el ritmo cardíaco, localización del sonido y reflejos fisiológicos defensivos.

2. SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO: transmite impulsos nerviosos desde el sistema nervioso central hasta la periferia estimulando los aparatos y sistemas orgánicos periféricos. Mantiene el equilibrio fisiológico; se subdivide en dos subsistemas: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

a) SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO: de disposición toraco-lumbar, lo constituyen una cadena de ganglios paravertebrales situados a ambos lados de la columna vertebral. Está implicado en actividades que requieren gasto de energía y prepara al cuerpo para

reaccionar ante una situación de estrés. Trabaja directamente en las raíces cervicales, torácicas, lumbares y sacras.

b) SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO: de disposición craneo-sacra, está encargado de almacenar y conservar la energía, también participa en la realización de la digestión y en la respuesta reproductiva. Trabaja directamente en los plexos carotideo, faríngeo, pulmonar, cardiaco, esplénico, epigástrico, lumbosacro.

SISTEMA INMUNOLÓGICO: Este sistema es el encargado de proteger al cuerpo de infecciones y enfermedades patógenas. Su función es, por tanto, la de detectar agentes dañinos en el organismo protegiendo las células y tejidos para su correcto funcionamiento. La principal barrera de protección que posee el sistema inmunitario es la piel, las mucosas, vías respiratorias y el ácido estomacal.

SISTEMA LINFÁTICO: Es una red de órganos, ganglios linfáticos, conductos y vasos linfáticos que producen y transportan linfa desde los tejidos hasta el torrente sanguíneo. La linfa tiene principalmente dos funciones, una función inmunitaria y una función metabólica. En su papel metabólico la linfa participa en la absorción de algunos nutrientes en el intestino, recolecta sustancias de desecho que las células excretan al medio intersticial y que a través de la linfa pasan a la circulación sanguínea.

SISTEMA ENDOCRINO: es el conjunto de órganos y tejidos del organismo, que segregan un tipo de sustancias llamadas hormonas, que son liberadas al torrente sanguíneo y regulan algunas de las funciones de las células en el organismo. Promueve y disminuye la actividad en un tejido según sea necesario.

En resumen, el sistema nervioso se encarga de guiar la información a través de señales químicas y eléctricas. El sistema inmunológico es el responsable de proteger al organismo de agentes patógenos. El sistema linfático

interviene en el metabolismo y las defensas. Y el sistema endocrino con sus hormonas, regula la actividad en nuestros tejidos.

Estos sistemas pueden bloquearse e incluso desconectarse; las causas son muy variadas y el resultado es la enfermedad. Entre los detonantes de bloqueo se pueden encontrar: el estrés, las emociones negativas, la toxicidad, golpes, huesos salidos, control externo, falta de ejercicio, etc. La restauración de estos sistemas es primordial para recuperar la salud.

La respiración es fuente de vida, el respirar correctamente incrementa el flujo de la energía y esta promueve el flujo correcto de los sistemas, y así la energía vital fluye por cada célula, buscando equilibrar el organismo en su totalidad. Si buscas la salud, haz una pausa, respira, agradece y genera el cambio necesario. ¡SANATE!

HABLANDO DE BALANCE

La energía vital fluye a través del cuerpo de diferentes formas, la gran mayoría son invisibles al ojo humano, aun así, existen y cuando su flujo es obstruido; el cuerpo físico muestra desequilibrios en la salud.

EL ESPÍRITU: se dice de él que; "es el vigor natural y virtud que alienta y fortifica el cuerpo para obrar". Cada cuerpo humano tiene un espíritu propio y es imperativo que permanezca dentro de él. Porque si el espíritu se va, cuando el cuerpo todavía tiene vida; la persona sufrirá cambios importantes en su salud, comportamiento y estilo de vida. El espíritu es el encargado de mantener la conexión entre el ser supremo y el cuerpo físico y así realizar la misión que escogimos al venir a este plan tierra.

LOS 7 CUERPOS: casi todas las culturas coinciden que el ser humano tiene varios cuerpos sutiles, que son invisibles al ojo humano. También coinciden en que estos deben estar balanceados energéticamente para que puedan sustentar al cuerpo físico. Y mantener la conexión con los semejantes y el universo entero.

EL AURA: es un campo magnético que interactúa con los primeros cuatro cuerpos más densos. Aunque solo se ve el cuerpo físico existen otros que están fuera del alcance visual. Más sin embargo pueden ser vistos a través de la cámara Kirlian y por personas con el don de la vista.

LOS CHACRAS: son ruedas en las cuales la energía vital se distribuye por el cuerpo; existen siete principales que se sitúan por lo largo de la columna y la cabeza, tienen sus entradas y salidas de energía por el frente del cuerpo y por la espalda. Existen otras más pequeñas distribuidas por todo el cuerpo y realizan la misma función.

Las chacras mayores Influyen directamente en las glándulas del cuerpo y estas a su vez en los órganos del mismo. Lo ideal es que las chacras estén en equilibrio y bien balanceadas; pero algunas veces se cierran. Cuando algo está cerrado, nada entra y nada sale; y cuando se abren, todo entra y todo sale. Las chacras abierta o cerradas, generan desbalance energético que podría enfermar el cuerpo físico.

LOS MERIDIANOS: la medicina tradicional China, estudio el cuerpo y descubrió estos circuitos, los cuales recorren todo el cuerpo. El flujo de unos es hacia abajo y los otros hacia arriba. Existen doce principales, que están relacionados íntimamente con los órganos; y cuando estos circuitos se bloquean los órganos se ven afectados severamente.

FÍSICO: La ciencia nos ha mostrado las secciones del ser humano; se le ha dividido por sistemas; y de esa manera se le atiende cuando enferma, por especialistas. Se ha olvidado que el ser humando es un conjunto donde todo está interconectado y que un

desequilibrio puede tener su origen distinto al que muestra el síntoma.

Todos estos circuitos energéticos, colaboran entre sí para el óptimo funcionamiento del nuestro cuerpo físico, permitiendo que la salud se manifieste en cada célula. Curiosamente son las emociones negativas las encargadas de bloquear el flujo de estos centros.

Por ejemplo el espíritu puede salirse del cuerpo debido a un gran susto o dolor insoportable; los 7 cuerpos perderán su balance ante energías interferentes; las cuales son atraídas por la baja vibración energética, que causan las emociones negativas; el aura pierde su interconexión con los demás cuerpos, cuando se pierde energía vital; en los meridianos se bloquearan puntos específicos, al recibir el impacto que ocasionan dichas emociones.

Al final, todos estos bloqueos o desequilibrios se manifiestan directamente en el cuerpo físico, dañando principalmente órganos y

vísceras; ya que las emociones crean un campo de energía de baja frecuencia, el cual se queda estancado dentro del organismo. Estos campos cuando inician son pequeños y van creciendo con el tiempo; pueden permanecer dormidos por mucho tiempo; hasta que una situación parecida a la que los creo, los despierta. Una analogía podría ser un volcán.

Para mantenerse en balance es conveniente vivir en ALEGRIA, la respiración consciente beneficia el buen flujo de energía vital por estos circuitos invisibles y si ellos están en balance, todo fluirá en equilibrio y armonía.

HABLANDO DEL MÉTODO

Personalmente me he beneficiado de la lectura de muchos autores; en un punto de mi vida, pensé en compartir algo de lo mucho que he recibido. Pedí y se me dio. Cierta vez "platique" con el Sensei Usui Mikao. Le hable de mi inconformidad para con su método de Reiki; de que haya sido acaparado por unos cuantos; que se tenga que depender de un diploma o linaje para poder aplicarlo legalmente. Y para recibir su aplicación se depende de una persona "calificada" y ni que decir de los costos.

Le dije que tomaría su método como ejemplo y así fue que nació este método. Lo he

llamado **MI REIKI**; te explico; Reiki, significa "energía universal", entonces **MI REIKI** es "mi energía" universal por lo tanto se vuelve personal y el compromiso es para con uno mismo, ya que este método es de auto aplicación. Al aplicarte **MI REIKI**, estás recibiendo conscientemente la energía del universo; la cual es tan poderosa; que las energías negativas se ven obligadas a retirarse de tu organismo, permitiéndole el equilibrio.

Sin importar tu sexo, edad, creencias o condición física; **MI REIKI,** es para todos, es gratis, es personal, es de todos, es tuyo, es **MI REIKI**, aplícatelo, realmente funciona. Los beneficios de la aplicación de **MI REIKI** van desde el simple balance energético, la desintoxicación paulatina, la prevención y supresión de la enfermedad, el incremento de vitalidad y hasta el aumento de la longevidad.

Este método se dividió en dos partes; la primer parte trabaja directamente en la integración del ser con el universo y repara los principales circuitos energéticos del ser humano. La segunda parte trabaja a nivel

interno, especialmente conectando y fortaleciendo los órganos y vísceras. Lo recomendable es que cada parte sea aplicada diariamente por siete semanas seguidas. También se recomienda que si la secuencia se pierde, es mejor reiniciar el conteo de los días. Tu propio cuerpo te indica el tiempo diario de aplicación.

Para evitar crisis curativas fuertes es mejor iniciar con la primer parte hasta terminar y luego seguir con la segunda parte; por favor se paciente. **MI REIKI** es personal, es en presente. Utiliza la palabra, la atención al cuerpo, la intención y la respiración.

Personal: puesto que se aplica de manera intima, sin intervención de terceros, la inversión es mínima y muchos los beneficios. Al aplicarte **MI REIKI**, te das la oportunidad de conocer tu cuerpo, de sentirte vivo, de pertenecer conscientemente a algo inmenso llamado universo; ya que se borra la línea de separación que nos han inculcado, empiezas a valorar a tus semejantes y a desarrollar la

compasión por todos los seres vivos, y tú eres el primero a quien le debes compasión.

Presente: MI REIKI se aplica haciendo hincapié al momento presente, te invita a dejar atrás el pasado, a cortar con la dependencia del futuro tan anhelado. Te invita a disfrutar cada momento.

La palabra: inmenso poder del que fuimos dotados los humanos; ese poder tiene la misma fuerza, hablada, escrita o pensada, su poder es creador. Te invito a que cuides las palabras en ti; lo que hablas es creación para ti mismo.

La atención: cuando te estas aplicando este método, tu cuerpo envía mensajes, tal vez con el mensajero principal que es el dolor, con sonidos o con movimientos involuntarios, ahí es donde aplicas toda tu atención para comunicarte con el mensajero, esta atención facilitara el flujo de la energía.

La intención: Es primordial tener la clara intención de mejorar tu cuerpo, tu salud y tu

vida en sí, sin embargo alguien dijo que “locura: es hacer lo mismo y esperar resultados diferentes” por lo tanto también debes tener la intención de hacer cambios en tus hábitos, de preferencia que sean permanentes.

La respiración: cuando estábamos en el seno materno, estábamos cubiertos de líquido, al ser expulsados de ahí, aprendimos a respirar el aire; preciado elemento que sin él esta vida terrenal acabaría en segundos. Sin embargo en momentos de estrés olvidamos respirar correctamente. Sería ideal volver a respirar como cuando éramos bebes.

LA PRIMERA PARTE

Esta trabaja directamente en la integración del ser consigo mismo y el universo, también repara los circuitos de energía como son: el aura y las chacras, permite eliminar energías interferentes.

Activa la salud a través de balancear el flujo en las glándulas; reconecta el sistema nervioso central, reactiva el sistema nervioso simpático y parasimpático, promueve los fluidos corporales como la sangre, la linfa, y los desechos corporales, relaja los músculos y regula el sueño.

Sí, es posible que jamás hayas oído hablar de todo lo que recién mencione; mas es innecesario que tomes un diplomado en cada cosa que dije.

En resumen aplicando **MI REIKI** se logra tener el cuerpo en equilibrio y armonía. Lo que requiere **MI REIKI** es de un fuerte compromiso de tu parte para contigo mismo; ya que está dividido en dos partes y deben ser aplicadas a diario por siete semanas seguidas, cada una.

Uf! ya te desanimaste ¿verdad? tal vez pienses que es demasiado tiempo, sin embargo es el adecuado para que tu cuerpo vaya procesando la energía, limpiando bloqueos y modificando tu estructura. Durante este periodo, es posible que se presenten crisis curativas. Estas van a ser tan fuertes, según los bloqueos que tengas.

¿Y que son las crisis curativas? pues nada, es como cuando empiezas a limpiar tu armario, sacas todo de su lugar, te encuentras cosas que ni recordabas, te entra la nostalgia, la

rabia, y montón de emociones, lloras; hay cosas que tiras; otras que vuelves a guardar. Si alguna vez has hecho este tipo de limpiezas sabes de lo que estoy hablando, de lo contrario; busca el cajón "todólogo" de la casa e intenta darle un lugar a cada cosa que has ido metiendo a ese cajón, mi teoría es que lo abres y vuelves a cerrar en vez de organizarlo. Pero al aplicarte este método, lo que sirve se queda y lo demás se va. El flujo de desechos pareciera acelerarse, digamos en forma de gripe, de diarrea, de tos, según los bloqueos que cada uno tenga. Solo hay que dejarlas pasar.

La aplicación de **MI REIKI** es por demás sencillo; consiste en colocar las manos en forma y lugar indicados, y repetir mentalmente los preceptos, por el tiempo que tu cuerpo así lo requiera. El tiempo necesario para la aplicación varía de persona a persona, a más salud, menor tiempo. La aplicación de **MI REIKI** primera parte se puede realizar, al estar de pie, sentado o acostado, elige la forma que más se acomode a tus posibilidades. Es

conveniente crear una atmosfera tranquila y relajada, de preferencia en soledad.


POSICION DE LAS MANOS

PROCESO: Las manos se juntan al centro del cuerpo, formado un iglú; se debe regular la respiración, para que sea suave, lenta y profunda; para los números 1, 2 y 4 se mantiene la forma de iglú y se colocan según corresponda, para el #3, las manos bajan suavemente de la cabeza cruzándose y cubren el cuello de una forma relajada, para el #5, el centro de la mano derecha cubre el centro de la frente, siguiendo la forma de la misma, mientras que la mano izquierda reposa naturalmente sobre la ingle izquierda. Los preceptos se repiten constantemente en la mente hasta cambiar al siguiente punto.

Para terminar, suelta las manos despacio y completamente; déjalas en la posición que prefieras. Repite esta frase "vibro en AMOR" y permite que tu cuerpo vibre con la intensidad del amor; después, solo se regula la respiración de forma natural y se agradece lo recibido. Y, listo. Ya terminaste.

MI REIKI PRIMERA PARTE			
	PRECEPTOS	**POSICIÓN DE LAS MANOS**	**BENEFICIOS**
1	Estoy en paz	Sobre el corazón	Reencuentro contigo mismo
2	Agradezco mis dones	Sobre la cabeza	Conexión con tu ser superior
3	Bendigo mis bienes	Cruzadas, cubren el cuello	Atracción de bondades
4	Soy compasivo	Descansan sobre el plexo solar	Aceptación del prójimo
5	Soy diligente (activo)	Derecha al centro de la frente, izquierda en la ingle izquierda	Mantenerte en movimiento productivo
6	Vibro en amor	La que prefieras	Conexión con el universo
7	Agradezco al universo	La que prefieras	Comunión con el creador

MI REIKI

PRIMERA PARTE

PRECEPTOS

1. Estoy en paz
2. Agradezco mis dones
3. Bendigo mis bienes
4. Soy compasiva
5. Soy diligente

Recuerda regular
la respiración

UBICACION DE LAS MANOS

1.Sobre el corazón
2.Sobre la cabeza
3.Cruzadas, cubren el cuello
4.Descansan sobre el plexo solar
5.Derecha en centro de la frente; izquierda ingle izquierda

Recuerda agradecer

LA SEGUNDA PARTE

Esta trabaja a nivel interno, especialmente conectando y fortaleciendo los órganos y vísceras; a través de la activación del flujo en los meridianos de acupuntura; se incrementa el flujo de energía, se liberan bloqueos físicos, se favorece la desintoxicación, se descongestionan los canales excretores, alivia las inflamaciones, promueve la regeneración celular, remueve excesos de toxinas y grasas.

En esta segunda parte es aconsejable que los hábitos alimenticios sean más estables, ya que de lo contrario tus órganos estarán trabajando

inútilmente; ellos tratando de limpiar y tú intoxicándote de nuevo. También es recomendable que incrementes el consumo de agua, para promover la eliminación de toxinas.

Para tomar tus alimentos lo ideal es que establezcas y sigas un horario fijo, de preferencia consúmelos sentado a una mesa, desconéctate de los aparatos electrónicos, concéntrate en comer, aunque parezca extraño, atiende de inmediato las necesidades fisiológicas y observa los cambios que se van presentando en cada evacuación.

Cuando vayas avanzando en esta segunda parte las crisis curativas podrían incrementarse; es probable aparezcan síntomas que te hagan dudar de la eficacia de este método. Sin embargo ese tipo de reacciones son normales; dependiendo del grado de intoxicación, es el grado de malestar que se presentara. Presta atención a tu cuerpo e incrementa tu intención de sanar. Si se torna complicado para ti seguir; entonces existen las opciones de abandonar, de posponer, de

alternar los días, de ir al médico; recuerda el cambio es tu responsabilidad y lo generas a tu propio ritmo.

La segunda parte de **MI REIKI** sigue la misma estructura que en la primera parte. La aplicación de **MI REIKI** segunda parte se puede realizar, al estar de pie, sentado o acostado; aunque es preferible que la realices acostado, puedes elegir la forma que más se acomode a tus posibilidades. Es conveniente crear una atmosfera tranquila, relajada y muy cómoda, de preferencia en soledad.

Cuando inicias la aplicación de la segunda parte es normal que salgan gases involuntarios, que se te presente la necesidad de evacuar (atiende tu fisiología); también podrías sentirte adormilado, incluso dormirte. Si te duermes; puedes continuar con la siguiente posición, o la puedes posponer para más tarde, solo asegúrate de completar la serie durante el día, para que se mantenga la secuencia de las siete semanas.

PROCESO: para esta segunda parte las manos van con los dedos juntos, extendidos y relajados; se adaptan a la forma de tu cuerpo,



colocando el centro de la mano en el órgano o víscera indicados.

En los tres primeros puntos, la mano derecha irá al lado derecho, y la mano izquierda al lado izquierdo; lo tres puntos restantes la mano derecha va arriba y la izquierda abajo. Los preceptos se repiten constantemente en la mente hasta cambiar al siguiente punto.

Para terminar, suelta las manos despacio y completamente; déjalas en la posición que prefieras. Repite esta frase "vibro en ALEGRIA" y permite que tu cuerpo vibre con la intensidad de la alegría; después, solo se regula la respiración de forma natural y se agradece lo recibido. Y, listo. Ya terminaste.

MI REIKI SEGUNDA PARTE			
	PRECEPTOS	**POSICIÓN DE LAS MANOS**	**BENEFICIOS**
1	Respiro vida	Bajo las mamas	Regula el flujo en pulmones e intestino gso.
2	Veo con alegría	Hígado y vesícula	Desintoxica hígado y vesícula
3	Tengo gozo	Estómago y bazo	Activa las defensas del cuerpo
4	Mantengo el calor	Sobre y bajo el ombligo	Balancea el flujo interno
5	Asimilo la vida	Corazón e intestino Delgado	Promueve la asimilación de nutrientes
6	Escucho con amor	Oído derecho y vejiga	Regula el flujo vital de energía
7	Vibro en alegría	La que prefieras	Conexión con el universo
8	Agradezco al universo	La que prefieras	Comunión con el creador

MI REIKI

SEGUNDA PARTE

PRECEPTOS

1. Respiro vida
2. Veo con alegría
3. Tengo gozo
4. Mantengo el calor
5. Asimilo la vida
6. Escucho con amor

Recuerda regular
la respiración

UBICACION DE LAS MANOS

1. Bajo las mamas
2. Hígado y vesícula
3. Estomago y bazo
4. Sobre y bajo ombligo
5. Corazón e Intestino delgado
6. Oído derecho y vejiga

Recuerda agradecer

Cierto, este método es demasiado sencillo, tal vez esperabas algo más complicado; pero bueno, te propongo que dejes las conjeturas para después, lo pruebes y lo compruebes ya mismo; si, regálate cinco minutos, descubre por ti mismo los beneficios de **MI REIKI** primera parte; ya después decides que hacer, tomarlo o dejarlo; tomarte o dejarte. Es tu decisión.

HABLANDO DEL ESPÍRITU

Hay quienes dicen que los humanos somos un cuerpo físico con un espíritu, y hay quienes dicen que somos un espíritu en un cuerpo humano, teniendo una experiencia terrenal. La verdad, me inclino más por la segunda. Pero:

¿Qué es realmente el espíritu? un ser lumínico, con origen en la fuente, cuyo objetivo principal es mantener el equilibrio en el universo; el cual empieza en el universo recién adquirido, el cuerpo físico.

El cuerpo humano recibe al espíritu a más tardar al tercer día de su concepción. O sea

que un blastocito, de apenas cien células; ya posee un espíritu propio. El espíritu siempre sabrá cuál es el cuerpo que le fue asignado.

Para mantener el espíritu en el cuerpo físico, es necesario que mantengas tus centros energéticos en balance. Por ejemplo: el aura, las chacras, los meridianos, órganos, vísceras y glándulas.

El espíritu en ocasiones esta fuera del cuerpo humano. Algunas veces por elección y otras por situaciones ajenas a él. Las razones por las que el espíritu sale del cuerpo son muy variadas, aquí expongo las más frecuentes, en mi experiencia.

1. Muerte del cuerpo físico: esta es la más obvia y más conocida, al acabar la vida del cuerpo físico, el espíritu termina su periodo humano; regresa a la fuente, para luego usar otro cuerpo.
2. Dormir: al dormir no siempre abandona el cuerpo, solo lo hace de noche; para visitar otras dimensiones y seguir aprendiendo.

3. Eventos traumáticos (aun en sueños): cuando el ser humano es expuesto a eventos traumáticos, el espíritu se desprende violentamente del cuerpo físico y queda confundido, aturdido y le cuesta regresar a su cuerpo.
4. Sustos: un susto puede ocasionar que el espíritu se desprenda del cuerpo físico y se perturbe a tal grado que le sea difícil retornar al cuerpo físico.
5. Extracción: es cuando alguna persona saca el espíritu del cuerpo a contra de su voluntad y lo confunde a tal grado que el espíritu se siente secuestrado.
6. Peleas: Se dan a contra de otro espíritu, por lo regular son por defender el cuerpo físico que se le asigno.
7. Desalojo: Es cuando el espíritu es desalojado por otros espíritus que se quedan en un cuerpo ajeno, son espíritus intrusos. Y apartan a la persona de sus seres queridos.
8. Seguir a otro espíritu: Se da cuando el espíritu es confundido y sale por creer que acompaña al espíritu de un ser querido.

Al estar el cuerpo sin su espíritu; está expuesto a ser manipulado o invadido por otros espíritus. Cuando esto sucede. La persona cambia radicalmente, ya que es otro ser con otra historia y otras necesidades.

Cuando el espíritu está fuera del cuerpo físico; este presenta algunos síntomas muy marcados; y van a variar según la razón por la que haya salido el espíritu. Enlisto algunos de ellos: Sentirse sin energía, sentirse vacío, tener somnolencia, cansancio extremo, sensación de frialdad, insomnio, paranoia, sentirse perseguido, experimentar sufrimiento sin aparente razón y miedo en general.

Para regresar el espíritu, la persona debe estar dormida, a punto de despertar. **Hacerlo de día**. Se le debe hablar con mucho amor y darle las razones por las que se requiere que vuelva. REGRESATE se le ordena con firmeza y con amor. Cuando el espíritu regresa, el cuerpo físico se estremece. Se le debe seguir hablando, acariciando y mimando hasta que se despierte por completo. Da las gracias.

HABLANDO DE LOS INDÍGENAS

Los indígenas fueron los primeros colonos de nuestro país, con las conquistas y las revoluciones, se les persiguió, se les margino y casi se les extinguió. Cuando ellos moraban estas tierras tenían una gran sabiduría y entendimiento de la naturaleza, eran aliados, vivían en respeto y armonía.

Cada tribu tenía un hombre medicina, lo curioso es que, él debía ser de otra tribu; estos hombres medicina debían abandonar su tribu y ser adoptados por otra, solo así podrían ejercer la medicina. Que realmente, esa medicina era el gran conocimiento de la

naturaleza completa; la cual se convertía en su aliada cuando se precisaba de sus servicios.

Estos hombres medicina podían interactuar entre los mundos; como decían ellos, se comunicaban con espíritus, algunos utilizaron lo que hoy le llaman las plantas “sagradas” y otros solo el gran amor a su prójimo. Claro que había de los que trabajaban para la luz y los que trabajaban para la oscuridad. Los de la luz, se ocupaban de aliviar y los otros de enfermar. El conocimiento es poder y cada quien lo utiliza a su conveniencia, y claro cada cual recibe la consecuencia de sus actos.

Se da por sentado que toda esa sabiduría se perdió cuando ellos fueron aniquilados. Existen todavía algunas células que mantienen las tradiciones de ellos. Sin embargo, la información es manipulada o privada. Lo que estoy a punto de compartir podría parecerte extraño, así que por favor abre tu mente. Toda esa sabiduría sigue vigente, todavía se aplica en la actualidad. Algunas personas, con dones especiales, reciben su presencia o su espíritu.

¿Cómo? Imagina que tu cuerpo es un robot y tú lo manipulas desde dentro. Entonces cuando recibes a un guía o maestro; ahora son dos seres para controlar un solo robot; pero tú como buen anfitrión, le cedes los controles de tu robot; y es tu cuerpo el que aplica la medicina, pero es tu guía o maestro quien aplica su conocimiento. Tú, solo observas y aprendes. Todo esto se da por tu propio consentimiento. Algunas personas pueden recibir a varios seres a la vez. Y si, existen quienes se meten a tu robot sin permiso y hasta los hay que desalojan al dueño.

Bueno ya que preguntas, lo diré; cuando recibes a un ser de luz, tu ser se llena de gozo y se perturba y confunde al recibir lo contrario. Por seguridad podrías pedir contraseña para entrar. “Ave María Purísima” funciona de maravilla, porque requiere de respuesta y solo la luz la dice. “sin pecado original concebido”. En mi opinión las plantas sagradas son innecesarias y hasta podrían confundirte. Para recibir amor, hay que vibrar en amor.

Hace poco mi guía me dio esta cadena te la comparto con amor: “La vida, es corta o larga, según la elijas. A ella se unen muchas personas y seres, empieza y termina donde mismo. En ti.

“Esta cadena, es la de los hermanos de luz. Cuando llegan los temores o cada vez que la necesites, la puedes agarrar. Ya está en tu corazón. Agárrate fuerte, porque a veces gira muy rápido. Pa’ llevarse las inmundicias. Solo los valientes se quedaran agarrados, los demás saldrán volando, hasta que sea su tiempo de volver”.

Me despido dejándote esta bendición Apache:

Que el sol te traiga nueva energía cada día
Que la luna restaure tu ser suavemente por la noche
Que la lluvia te limpie de preocupaciones
Que la brisa sople nuevas fuerzas en tu ser
Que camines tranquilo por el mundo
Y aprecies su belleza todos los días de tu vida.

HABLANDO DEL CIELO

La historia nos habla que existió un hombre llamado Jesús y su madre María, no es necesario que te recuerde más, espero que ya los hayas identificado. Hace más de dos mil años que vivieron acá por estas tierras. Es obvio que ya no están presentes físicamente, pero te has preguntado ¿Será posible que su energía o sus presencias todavía puedan hacerse presentes a la fecha? pues opino que sí, que todavía podemos contactar con ellos.

En mi oficio, me he encontrado en situaciones fuertes; y claro que he pedido la ayuda celestial. No solo hablo del señor Jesús el Nazareno y su madre. La ayuda celestial es

infinita, a los seres iluminados les encanta venir a ayudarte cuando te metes en aprietos. Son verdaderamente especiales, me asombra su humildad y su benevolencia. De parte de mi guía, les comparto un camino rápido de recibir ayuda celestial.

"Al padre, se llega a través del hijo.
Al hijo, a través de su madre
y a su madre, por la oración,
la que salga de tu corazón"

Amigos en altos rangos les llamo a todos ellos que nos derraman sus bendiciones. Jesús de Nazaret, ni que decir es mi amigo bueno, paciente y presto; gracias infinitas por mostrarme tu rostro.

María; soy tan feliz de haberla aceptado en mi vida, me ha tenido infinita paciencia, le gusta que le demos rosas; que se las hagamos presentes por medio del rosario, y más que para pedirle, para agradecerle. Me encanta el olor de su jardín.

De los arcángeles se dice que son siete principales; la verdad se poco de ellos. Sin embargo quiero compartir esta anécdota, para que aprendas de mi error.

Un día estaba en una sesión de reiki, con una mujer de 75 años, que de una caída se quebró la cabeza del fémur; ya habíamos avanzado mucho, pero algo faltaba y pensé: Dios, ayúdame. Y de pronto la mujer me dijo que ella, a diario, le pedía a Dios que mandara a sus arcángeles a cuidar a sus hijos, pero ni sabía quiénes eran, menciono a tres Uriel, Miguel y Rafael. Dijo a Uriel y a Miguel si los conozco, pero ¿Quién es Rafael? "uno que aprendió a curar de chiripada" conteste.

Todo estaba listo para dar mi sesión, la señora estaba acomodada en la cama, me prepare, me quede quieta hice una gran respiración… se me cerraron los ojos, y me escuche diciendo. "Soy Rafael, vine porque me habéis llamado" ¡QUE VERGÜENZA! recién había dicho, lo que dije y aun así él se presentó a brindar su ayuda. Claro que le pedí perdón montón de veces, pero él se sonrió y siguió con su trabajo.

Moraleja, se respetuoso. Ay, es obvio que el hueso soldó.

De los apóstoles, he aprendido mucho a través de la palabra que dejaron en la biblia; pero a Judas, le agradezco toda la prosperidad, amor y salud que ha traído a mi casa.

Los ángeles, se cree que están todos allá arriba en el cielo; pero en la tierra viven tantos, van disfrazados de humanos, están muy cercas de ti. Tan solo a una llamada, esto me recuerda el salmo 911; ideal para las emergencias.

Los santos, antes de que los etiquetáramos, fueron hombres y mujeres de bien, mártires tal vez, ellos no se esperaron a estar en el cielo para contribuir con el cambio del planeta; ellos se cambiaron a sí mismos primero; dejaron su ejemplo y aún siguen asistiendo a quien les pida. Charbel, gran protector, paciente, cariñoso y excelente proveedor, gracias.

La ayuda celestial también incluye a nuestros seres queridos que se nos adelantaron el en camino de regreso a casa. Es muy reconfortante sentir sus abrazos; que encienden la fe en nuestros corazones y nos alientan a seguir avanzando y aprendiendo las lecciones que escogimos antes de venir de paseo a la tierra.

La ayuda celestial es de entrega inmediata; solo pide y recibirás. Los amigos en altos rangos son tan humildes que no se fijan en nuestros errores, ni juzgan; solo están prestos a recibir tu llamada de auxilio para venir a ayudarte. Recuerda que también viven aquí en la tierra y otros en tu corazón.

Aunque la ayuda celestial está disponible a toda hora. Ya mi señor Jesús lo dijo “ayúdate que yo te ayudare”. Cambia tu mundo interno, cambia el mundo externo.

HABLANDO DE ELLA

De la humanidad se han dicho tantas cosas, se han ocultado otras tantas, y todos creemos que tenemos la razón, y de cierta manera esto es correcto. Desde hace tiempo me ha intrigado la enfermedad y he buscado la manera de transformarla a salud, pero con métodos naturales, sencillos e independientes.

Me considero auto-didacta, agradezco todas las enseñanzas de todos los autores que he leído, se han convertido en valiosos tutores, agradezco a mis familiares que me sirvieron de conejillos de indias y también agradezco a todas esas personas que depositan su confianza en mí.

Por el camino me he encontrado con muchas técnicas; que prometen ser la panacea para todo el cuerpo; estas han sido acaparadas por unos cuantos que decidieron hacer dinero con la información que han recolectado o recibido.

Gracias a mis guías espirituales y al internet, he podido deducir algunas de ellas y aplicarlas. También me he dado cuenta que por sí solas, son insuficientes para equilibrar la complejidad del ser humano, son costosas y te hacen dependiente de otras personas.

Mis padres me inculcaron la religión católica, mas nunca la he practicado como tal. Sin embargo en mi búsqueda caí a LA BIBLIA, y aunque sé que muchas de sus partes fueron cambiadas, me quede con varias cosas de ella. Creo en Dios, sé que hay seres supremos y seres menores, que el universo es atemporal y puedes acceder a toda la información que así lo desees.

Algunos de mis familiares han enfermado; para tratar de ayudar a recuperar su salud; busque la manera de mantener el balance

energético de manera natural y personal. Como dice en Mateo 7:7, se me dio la técnica que te mostré anteriormente. Ya sabes que es fácil de aplicar, se aplica en minutos. Influye en varios cuerpos de tu ser y los cambios se ven reflejados a nivel físico.

Descubrí que cuando las personas enferman, creen que se enfermaron de la noche a la mañana, y es por esta idea que quieren un cambio inmediato a la salud. Son inconscientes del tiempo transcurrido con los malos hábitos; que para eliminar la enfermedad se requiere de un cambio total y para realizar el cambio es imperativo invertir tiempo. El cuerpo humano requiere mínimo tres meses para reestructurarse.

Al compartir **MI REIKI** pretendo colaborar en la recuperación de la salud de todas las personas que estén dispuestas a realizar el cambio e invertir tiempo en la aplicación de esta técnica, que es por demás sencilla y su impacto en la salud es maravilloso.

Si piensas que esta técnica es una pérdida de tiempo; pregúntales a las personas que sufren enfermedades crónicas, cuanto tiempo estarían dispuestos a invertir con tal de recuperar su salud. Pregúntale a aquellos que han perdido seres queridos si catorce semanas es mucho tiempo. Pregúntate a ti mismo, ¿estoy dispuesto a hacer el cambio?

<u>Si perdiste la salud:</u> deseo que mis palabras te guíen por el proceso de cambio; que te alienten a comprometerte contigo mismo; que consigas la salud en todo tu SER, y que compartas esta información con aquellos a quien tu corazón ama.

<u>Si compartes salud</u>: deseo que sigas brillando y compartiendo amor a nuestros semejantes; por favor utiliza y comparte esta técnica.

Agradezco al universo entero por dirigir mis manos y mi voz, te agradezco por ser y estar.

HABLANDO DEL DOLOR

El dolor es una expresión, una respuesta a las necesidades físicas y emocionales negadas o vividas sin aceptación. El cuerpo grita por medio del dolor, lo que la boca calla; recuerda que el cuerpo humano es maravilloso, es perfecto y para mantener el equilibrio envía a su mensajero EL DOLOR.

Vivimos en un cuerpo al que desconocemos por completo; cuando el dolor se presenta es tan molesto que, ignoramos que el dolor simplemente intenta darnos un mensaje. Su grito clama que hagamos el cambio. Nos viene

a advertir que los hábitos que hemos adquirido están dañando nuestro organismo. El dolor se presenta de manera suave; mas al ser ignorado o acallado, este incrementa su intensidad; su objetivo es que tomes acción, encuentres la causa raíz y la elimines. Pero es tan molesto tener un dolor; pareciera que es un gran enemigo que hay que eliminar de inmediato. Y lo más sencillo es eliminarlo por medio de los medicamentos de venta libre, es muy común que las personas se auto mediquen; mas ignoran que solo están posponiendo la ayuda que el organismo está exigiendo.

Cada vez que se presenta un dolor viene a entregar un mensaje; cada vez que ese dolor es suprimido, existen situaciones de emergencia que quedan sin resolver; por lo tanto el cuerpo se ve obligado a enviar otros dolores más intensos, ahora se llaman dolores referidos; o sea que la raíz del dolor provendrá de una parte diferente a donde el dolor se manifiesta. Al eliminar los dolores referidos entonces es más complicado encontrar la causa raíz. Cuando el dolor se

elimina sin cambiar la causa raíz, el problema permanece y crece.

Supongamos que te golpeas con la esquina de una mesa; ¿Cuáles serían tus reacciones y acciones? supongo que gritarías a causa del dolor y en automático pondrías tus manos sobre la parte afectada; bien, esas serian tus reacciones; tus acciones, supongo que pondrías hielo en la parte accidentada y tal vez reubicarías la mesa; estas serían tus acciones para realizar el cambio. Acciones de cambio, es lo que el cuerpo pide cuando envía al dolor a manifestarse.

Cuando se está en equilibrio es imposible sentir algún dolor; ser consciente de los hábitos nocivos es la pauta para vivir en salud; en la medicina China tradicional se busca el equilibrio por medio de investigar: los excesos y carencias, entre otros; tomar consciencia de ambos es primordial para identificar los errores que se cometen a contra de la propia salud; realizar los cambios necesarios pudiera ser desagradable; mas el cambio es imperativo para recuperar el

equilibrio en nuestro organismo. Que dilema, eliminar el dolor o ser responsable de nuestra salud.

Según Maslow las funciones fisiológicas, son necesidades básicas para mantener la homeóstasis (salud); esas son: respirar, alimentarse, agua, descanso, sexo y excreción. Imagina lo que podría pasarle a tu cuerpo al carecer de alguna de estas funciones o al presentarse el exceso en cualquiera de ellas, el desequilibrio también se haría presente y claro el dolor se presentaría de inmediato.

Cuando se experimentan momentos negativos intensos, las emociones negativas están a flor de piel, cuando se expresan, toda esa energía es liberada; mas cuando se callan, toda esa energía es acumulada dentro del organismo y en cualesquier momento se manifestara en forma de dolor.

Entonces a fin de cuentas el dolor es benéfico, puesto que nos induce a buscar una solución; encontrar la solución adecuada depende completamente de nosotros; la salud o la

enfermedad son el resultado de nuestras elecciones de cada instante. A cada momento tomamos decisiones que van a repercutir directamente en nuestro organismo. Lo más prudente seria elegir la salud.

HABLANDO DE BLOQUEOS.

La medicina China (MCT) sostiene que el cuerpo del ser humano está compuesto por energía vital (chi), la MTC explica que el ying y el yang son dos fuerzas opuestas que se complementan; manteniendo su equilibrio se mantiene la salud. Según la acupuntura, que es parte de la MCT, muestra que en el cuerpo humano la energía vital fluye por canales energéticos que guardan relación con los órganos internos y las vísceras; existen doce principales, más dos especiales; de los cuales, la mitad recorre el cuerpo hacia arriba y el resto en sentido contrario.

La acupuntura dice que estos catorce canales energéticos son conformados por 361 puntos específicos. Originalmente se utilizaban agujas para reactivar el flujo del chi en esos puntos. Pero existen otras formas de activación del chi, el shiatsu, la acu presión, el qi gong, el tai chi, el reiki por mencionar algunas.

Para mantener la salud es conveniente mantener el flujo equilibrado del chi a mayor flujo mayor salud. Sin embargo existen bloqueos energéticos; los cuales suceden por varias razones obvias; las que tienen que ver con el incumplimiento de las necesidades fisiológicas. También existen otros bloqueos, que no son tan obvios y son invisibles; estos son causados por las emociones negativas, las emociones atrapadas, los muros en el corazón, cuerpo del dolor, y bloqueos externos.

Las emociones negativas pueden afectar el flujo energético del cuerpo; podrían causar bloqueos importantes, el exceso de preocupación se manifiesta con el típico "hueco en el estómago" y aunque se dice

paradójicamente en algunas veces el hueco es literal. El dolor de espalda puede aparecer después de un momento de ira o se podría acumular durante años convirtiéndose en enfermedad sin razón aparente.

Con las emociones atrapadas, el cuerpo se enferma debido a que el flujo de la energía se ve comprometido, la energía se vuelve densa y le es complicado seguir fluyendo por los canales energéticos. Estos estancamientos energéticos son invisibles a los estudios de la medicina moderna; sin embargo comprimen órganos, dañan vísceras y hasta desplazan huesos de su lugar.

Un muro en el corazón se crea cuando una persona se ve expuesta a una situación de peligro, ya sea que su vida o su integridad se vean comprometidas; activara una respuesta de defensa automática. Es cuando la persona forma una coraza energética alrededor de su corazón; y lo negativo de los muros es que nadie entra, y nadie sale. Cuando una persona enferma tiene un muro en su corazón, es complicado que se restaure el flujo energético

sin romper ese muro y lo único que los puede romper, es el AMOR.

El cuerpo del dolor es un bloqueo energético que se crea a partir de eventos traumáticos, que son por demás negativos y dolorosos. En algunos casos esos eventos sucedieron de pequeños, o incluso en otras vidas. Literalmente se forma un cuerpo energético denso dentro del cuerpo físico; que además de impedir el flujo energético, deteriora los órganos afectados, produciendo las enfermedades.

Los bloqueos externos, estos bloqueos se dan cuando la energía vital de la persona es muy baja, por tanto su vibración energética es densa; y atrae seres o personas oscuras. Una persona con energía densa es propensa a recibir implantes externos que le bloquearan su organismo. Algunas personas le llaman brujería.

Estos bloqueos energéticos pueden ser eliminados al incrementar el flujo del chi. Una buena desintoxicación energética se da al

contacto con la naturaleza; cuando los pies desnudos entran en contacto con el pasto, la arena, la tierra, el agua corriente; sucede un intercambio energético, tu cuerpo drena toxinas y la naturaleza te da energía. Una excelente manera de recargarse energéticamente, es abrazar un árbol, pidiéndole permiso claro.

Todos somos co-creadores de las circunstancias que nos rodean y tenemos el poder de realizar los cambios correspondientes para mejorar. El simple hecho de tomar conciencia de las circunstancias; inicia el cambio para lograr el balance. Insisto el cambio de hábitos simples podría mejorar considerablemente tu salud.

Vigila tus palabras, pensadas, habladas, escritas, calladas; todas tienen el mismo poder creador. Si lo que estas creando te disgusta, cambia tus palabras e incrementa tu sentimiento positivo.

HABLANDO DE REFLEJOS

Recuerdo un cuento donde la bruja malvada tenía un espejo, al que le decía “espejito, espejito…..” espero que ya lo hayas ubicado. El trabajo del espejito era darle información a la bruja sobre lo que ella quería. Por lo regular todos tenemos un espejo de vidrio en casa; y trabaja de la misma forma que el espejito del cuento. Solo que nosotros en vez de preguntar; afirmamos y el reflejo en el espejo obedece ¿tu inconsciente?. Tal vez deberíamos cuidar el tipo de frases que le decimos al reflejo en el espejo.

Tal vez alguien diga que es mejor vivir sin espejos y los haya desechado todos; sin embargo siempre encontraremos espejos en nuestro camino. Y ojala solo fueran espejos de vidrio; ya que lo que estoy a punto de compartirte es fuerte. Por favor abre tu mente.

Cada persona que se cruza en nuestro camino nos está mostrando un reflejo de nosotros mismos. Ese reflejo que las personas nos envían es porque existe algo dentro de nosotros mismos que debe ser cambiado, o sanado, o tal vez haya una lección que deba ser aprendida.

Algunas veces, lo que los espejos nos muestran tienen su origen en otras vidas; algunos reflejos son muy sutiles apenas si se perciben, sin embargo, el cambio es necesario y la lección debe aprenderse. Cuando tomas consciencia de lo que te refleja el espejo y realizas el cambio necesario, te liberas de una gran carga, y avanzar se facilita.

A cada momento interactuamos con muchas personas, esas personas, las escogimos para

que nos ayuden a darnos cuenta de los propios errores, para así poder corregirlos. Es común que pongamos la atención en los actos de otras personas que nos incomodan y realmente; esos actos desagradables, son o fueron nuestros propios actos, que están clamando para que realicemos el cambio necesario y corrijamos el daño.

En la biblia, Mateo 7:2 dice que como juzgues serás juzgado. Y de esto trata otro reflejo que comúnmente recibimos. Cuando criticamos o juzgamos a otra persona, realmente el juicio es contra nosotros mismos. Realmente son nuestros errores los que quieren ser corregidos. Pero caemos en la trampa de juzgar; y tarde que temprano vamos a ser juzgados, que nos sirva de aliciente para atrevernos a realizar el cambio necesario y liberarnos de las heridas.

Pasamos la vida tomando decisiones, en el camino hemos decidido dejar cosas y personas atrás. Otras se nos arrebatan, otras las perdemos. Después, se nos presentan los reflejos para recordarnos que, eso que

perdimos dejó una herida o una lección inconclusa. Se nos presentan personas que, con su reflejo nos hacen añorar lo perdido. Las cosas o personas, llega un momento que ya es imposible recuperarlas; sin embargo la lección o la herida pueden y deben ser sanadas.

Lo que vamos dejando en el camino, en su momento nos pareció lo mejor; pero hay veces que el precio que se paga es muy doloroso. Tomar conciencia, enviar amor a lo que se ha dejado y aceptarse, por haber tomado las decisiones tomadas, es una opción para sanar esas heridas.

Lo que se nos arrebata, porque en ese momento creíamos que éramos vulnerables, deja un vacío, que se torna doloroso y se manifiesta en enfermedad. Hasta que, a base de reflejos de espejos o personas que nos ayuden, encontremos la fuerza para ir a poner punto final a ese dolor. El amor y la compasión, es lo que debemos entregar a las personas que nos arrebataron algo; puesto que ese amor y esa compasión regresaran a ti.

Al final de cuentas estas siendo amoroso y compasivo contigo mismo a largo plazo.

“De lo perdido, lo que aparezca” reza un dicho popular. Para encontrar algo que se ha perdido, primero se debe saber qué es lo que se perdió. Y para eso están los reflejos que nos muestran las personas que están a nuestro rededor; las mayores pérdidas, se dan en la niñez, y los responsables, los padres. Pero ya cuando el tiempo pasa y te conviertes en adulto, a ti te corresponde sanar las heridas de ese niño interno.

Entonces las personas a nuestro alrededor están mostrándonos reflejos de nosotros mismos, estos reflejos muestran heridas o lecciones, pueden ser recientes e incluso haber sucedido en otras vidas; lo importante aquí es tomar consciencia de los errores, aceptarlos y realizar los cambios necesarios, de una manera compasiva para con nosotros mismos.

Ahora somos responsables de solucionar el pasado, para equilibrar nuestro presente y mejorar nuestro futuro. Es conveniente

comenzar a observar las personas y las situaciones a nuestro alrededor y cuestionarnos sinceramente ¿Qué debo sanar o aprender? Enlisto algunos ejemplos de los reflejos en el espejo, tal vez coincidan con alguno de los tuyos.

1. Cierta vez estaba un grupo de amigas, tomando la foto del recuerdo; una de ellas le puso “orejas” a su vecina de al lado. En la fotografía, apareció la sombra de su vecina justo detrás de ella. La sombra mostraba las “orejas” justo encima de su propia cabeza. Si, ella misma se puso “orejas”.

2. Un adulto se le dificulta respirar; hace de todo, hasta se opera la nariz y nada, sigue sin respirar. Se le hace una terapia y se encuentra que en su niñez, de otra vida, era niña. Y esa niña su madre le compro un piano nuevo, que olía a madera y pintura nueva. Esta niña fue obligada a tocar el piano; en su momento huyo de su madre. Pero se negó a seguir respirando ese olor a nuevo. Y eso lo trajo a esta vida, no podía

respirar. Se habló con la madre y con la niña; la niña solo quería jugar. Ahora el ya respira.

3. Una mujer, dice haber perdido hasta la dignidad, y quiere cambiar. También busco de todo y nada de cambios; un día se le hizo una terapia, donde se encuentra, en otra vida, que era una adolescente, a la cual su madre prostituye a cambio de joyas. Se habla con chica, se le dice lo valiosa que es, y se separa de la madre. La mujer actual recupera todo lo perdido. Al fin se siente libre y digna de vivir.

4. Una persona, criticaba a las hijas de sus amigas; por el hecho de que decidieron ser madres solteras. Tanto crítico, que su propia hija tomo la misma decisión.

Entonces, todo tiene una causa raíz, sea enfermedad o situación, todo puede ser cambiado. Siempre con respeto, con amor, en equilibrio y en armonía, teniendo en cuenta que un cambio en cualquier sitio, significa cambio en todas partes.

Eso me recuerda el proverbio chino que reza “el simple aleteo de una mariposa, puede cambiar el mundo” Atrévete, haz el cambio, aunque parezca simple, estarás cambiando todo tu mundo y mi mundo. Gracias.

HABLANDO DEL CONTROL EXTERNO

La falta de salud, tiene raíces insospechables y algunas son casi increíbles, sin embargo me atrevo a compartir un par; que si no se cortan, es casi imposible recuperar la salud. Se trata de control externo; de como la humanidad es controlada, de la perdida de salud y de la creencia que son víctimas del control.

Todo control ejercido sobre alguien, es permitido por la persona controlada. Aquí solo mencionare dos tipos de control. El primero lo llamo “control extranjero” y el segundo “control terrenal” ambos están enfocados en generar dolor, sufrimiento y

miedo. Los cuales generan energías de muy baja frecuencia vibratoria y es utilizada para beneficio de los controladores.

CONTROL EXTRANJERO: es aquel que seres ajenos a la humanidad ejercen sobre personas que hicieron contratos con ellos; y que al hacerlos pensaron en que era un ganar-ganar y se olvidaron de leer las letras pequeñas al final del contrato.

Y ahora van por la vida siendo manipulados, ya que toda información del contacto extranjero es borrada de sus sistemas. Estos seres también controlan a personas que mantienen muy baja su vibración energética o frecuentan lugares similares, son presas fáciles para ellos.

Estos seres ejercen su control de varias formas; solo mencionare las que ejercen a través de contratos para portar implantes, nutrir nidos y gestación.

Los implantes son mecanismos de control invisibles, algunas personas los llaman

“chips”; por lo regular los colocan en la cabeza; sirven para desconectar las glándulas principales y los sistemas nerviosos. Algunas veces los colocan en los riñones.

Los nidos, Lugares que les sirven para incubar sus crías. Por lo regular son lugares oscuros, fríos, aglomerados, húmedos. Los habitantes de esos lugares son personas con emociones negativas muy fuertes; predominando entre ellos un ambiente de odio, rencor, pleitos, chisme, drogas, algunos tipos de música, entre otros. Este ambiente es óptimo para el buen desarrollo de sus crías. También les gusta anidar en las escuelas; para activar la libido en los estudiantes; así drenar su energía sexual y con ella alimentar a sus crías.

La gestación, es cuando alguien se presta de incubadora de sus crías o simplemente resuena con ellos y le implantan seres para que sean gestados en sus cuerpos; el proceso de incubación lleva a la persona a sentirse enferma; cuando la gestación termina y es tiempo de evacuar a sus crías; ese tiempo es crítico para la persona que gesto las crías,

pues los malestares incrementan. Cuando el cuerpo ya es inepto para seguir gestando, es muy probable que se deshagan de él. A estas personas por lo regular se les dificulta procrear su propia especie.

CONTROL TERRENAL: lamentablemente este control es ejercido por humanos vs humanos; es cuando una persona contrata algún "experto" para que le haga implantes o "trabajitos" a la persona de su elección.

Curiosamente este tipo de control es muy solicitado y realizado por mujeres. Las peticiones son muy variadas, "que se muera, que sea impotente, que le quiera, que pierda la razón, que se enferme, que sufra, que le abandonen" etc. Existe una gran cantidad de nombres para el control de este tipo, ellos trabajan mayormente de noche y por el lado oscuro; utiliza la deducción.

Existe un dicho que reza así: "muerte deseada, vida entregada" y realmente es lo que sucede cuando alguna persona contrata un "experto" para que implante a otra persona. Puesto que

ellos realizan su trabajo sin riesgos; en caso que su implante sea removido; este podría recaer directamente sobre el cliente o sus seres queridos. Afectándoles de la manera en que ordenaron para la otra persona.

AMBOS CONTROLES generan tremendos desordenes en la salud; la gran mayoría generan síntomas, que al ser estudiados arrojan resultados negativos; sin embargo los dolores continúan. La mayoría de las enfermedades crónicas y degenerativas son el resultado de estos tipos de control.

Cuando una persona está siendo controlada por extranjeros; por lo regular experimenta dolores cíclicos, pesadillas, insomnio, cambia de personalidad, tiene "mal genio", su nivel de energía se agota, requiere ingerir estimulantes para cumplir con sus tareas; en caso de gestar, sufren sobrepeso. Hay quienes son programados para evitar la reproducción humana e incrementar la gestación de sus crías en ellos.

Y cuando el control es debido al control terrenal, la salud se deteriora de la noche a la mañana, los estudios salen negativos, los dolores incrementan, hacen cosas a contra de su voluntad; la lista es demasiado larga.

Mas como dije anteriormente, si estas recibiendo alguno de estos controles; tú así lo decidiste; es parte de tu aprendizaje, y los involucrados son voluntarios que accedieron a ayudarte a lograr tu objetivo. Mas es de sabios cambiar opinión, así de simple.

Cuando los implantes ya hicieron daño; va a ser necesario que hagas un cambio radical en tus hábitos; el primero es buscar la manera de reconectarte con tu creador, Dios o en lo que tu creías antes de ser controlado. Agradecer por todo, es una forma rápida de reconexión con el universo.

Busca y elimina las fugas de energía; tus centros energéticos deben estar limpios y en balance. Para ello hay que vigilar los horarios para el descanso, los alimentos, la diversión, el ejercicio. Los baños de sol son muy

benéficos; eso debilita los implantes; puesto que los controladores trabajan de noche.

Las palabras tienen un gran poder; toma consciencia de lo que dices, lo que piensas, lo que escuchas, lo que cantas, lo que lees; atrévete a cambiar tu lenguaje; elige palabras de alta vibración. Bendecir es mejor que maldecir. La ALEGRIA es una fuente de salud increíble; empieza por fingir que eres alegre, luego siéntela en cada célula hasta que se instale en tu vida. Tu atención + tu intención = tu creación.

HABLANDO DE LA AYUDA

SOBRE LOS QUE ENFERMAN: Cuando la enfermedad se presenta, es necesario que la persona busque ayuda. Sin embargo, algunas personas posponen esa búsqueda y cuando deciden ir por ella, el desequilibrio ya está muy avanzado. Las personas que piden ayuda a causa de la enfermedad; en realidad buscan tres cosas.

1. **LA LUZ:** Las personas que buscan la luz, son personas que posponen la búsqueda de la ayuda y cuando deciden ir por ella; en realidad lo que buscan es equilibrar los cuerpos etéreos para dejar este plano terrenal.

2. **LA SALUD:** Estas personas por lo regular ya experimentaron un sinfín de cosas para auto-sanarse, ya consultaron de todo un poco. A este punto de sus vidas; ya están dispuestas a realizar los cambios necesarios para recuperar su salud.

3. **LA COMPASION:** Son personas que evaden el compromiso de recuperar la salud; buscan que alguien externo se haga cargo; se vuelven dependientes y enferman de cosas insospechadas con tal de llamar la atención. Por lo regular la ganancia oculta en su desequilibrio les beneficia bastante.

SOBRE LOS QUE AYUDAN: El servir al prójimo tiene sus orígenes ocultos en nuestra mente; los cuales debemos develar para que la ayuda que brindamos sea equilibrada y armoniosa. Son muchas y muy variadas las cosas que se buscan al ayudar; cada individuo posee las propias y la mayoría están en el inconsciente.

1. **SANAR LA PERDIDA:** Por lo regular los inicios de las personas que deciden

ayudar se dan por la razón de haber perdido a un ser querido; sin embargo, si ya llevas tiempo ayudando y todavía no sanas tu perdida; es complicado que las personas se beneficien de tu ayuda.

2. **ALIMENTAR EL EGO**: Estas personas se esmeran en realizar a la perfección su trabajo; para alimentar el ego que les exige ser los mejores siempre, para obtener la aprobación de algún ancestro de su clan.

3. **LA COMPARACION**: Son personas que utilizan su propia historia para mostrar que si ellos pudieron sanar, todo mundo lo puede hacer; es una manera de apego a la enfermedad que se padeció.

SOBRE EL SERVICIO: cuando decides ayudar al prójimo en cuanto a salud respecta; existen varias cosas a considerar.

1. **AGRADECER:** es muy importante ser agradecido con las personas que acuden a nosotros y con los seres que nos guían y sobre todo con Dios.

2. **CONGRUENCIA:** si ofreces servicios de salud, lo ideal es que estés saludable; que las heridas que te llevaron a ayudar hayan sido completamente sanadas, a veces la mejor ayuda es el ejemplo mismo.

3. **PERSONAS:** olvídate de los síntomas y de la enfermedad; atiende las necesidades individuales de la persona, todos somos únicos. Y cada quien elige el tiempo y el modo de sanar.

4. **RESPETO:** cuando alguien esté buscando la luz, DÁSELA, mantente al margen ante su decisión de partir. Recuerda que eliminar la enfermedad, no siempre es lo mejor para todas las personas, algunas desean morir.

5. **INVOLUCRARSE:** recuerda que tú solo eres un guía, un ayudador, un compañero; y la persona es la responsable de sanar; mantén tu distancia, evita un desgaste innecesario en tu persona.

6. **LIMITES:** reconoce tus límites al ayudar; algunas veces es mejor apartase y canalizarle a otro lugar.

7. **PROTECCIÓN:** pídela para ti y la persona que deseas ayudar; pídesela a tu ser superior y a los seres de luz.

8. **LIMPIEZA:** después de cada sesión, limpia tus campos energéticos y tu espacio de trabajo.

Como te habrás dado cuenta el proceso de ayudar incluye muchas cosas; las que aquí menciono son básicas, pero la más importante es la que está implícita en todo este proceso; el AMOR. Que sea el amor que existe en ti, el que te lleve a servir al prójimo; que sea ese amor que sientes, el responsable aumentar la salud del universo entero.

En resumen, las personas buscan la luz, la salud o la compasión; es tu responsabilidad identificar lo que cada una de ella está buscando; y decidir si está en ti el poder ayudarles de la forma que desean ser

ayudados. Tus deseos de ayudar deben ser genuinos y sin apegos. Recuerda, nadie da lo que carece. Y solo; el que quiere, puede sanar.

HABLANDO DE ENFERMEDAD

El ser humano, es un ser perfecto y complicado de describir. La ciencia lo estudio como un cuerpo físico, al que dividió en secciones y creo especialistas para cada una de sus partes. Sin embargo las partes sutiles del ser humano fueron dejadas de lado. Aun hoy día, es complicado creer que el cuerpo físico se enferma por cuestiones del espíritu, asuntos en otras vidas, de las herencias de los ancestros, por influencia de otros seres, por emociones negativas acumuladas.

Nuestros ancestros, al inicio de los tiempos, utilizaban la naturaleza para sanarse, contemplaban al ser humano como a un todo, de hecho se reconocían como parte de un todo

inmenso; la gran mayoría dejo en el olvido todas esas enseñanzas; y los pocos que las recuerdan y utilizan, son tachados de ignorantes, de farsantes; hasta hay quienes les temen. Es curioso cuando alguien les acompaña a recuperar la salud; les duele desembolsar sus monedas; sin embargo, cuando contratan a otros para dañar a su prójimo; con gusto pagan la cuota.

La medicina alópata, trata a todas las personas por igual; según los síntomas presentados; eso será la enfermedad que padezca; y según la enfermedad, escoge los medicamentos que indicará, y esos medicamentos están dirigidos a eliminar el síntoma, a desaparecer el dolor. Todo está pre establecido, en base a la ciencia. Claro. Y como el dolor fue el responsable de acudir por ayuda, al desaparecerlo; se supone que todo se arregló.

Cuando se presenta el dolor, antes de acallarlo o de eliminarlo; lo ideal sería prestarle atención, investigar a fondo el mensaje que nos brinda; estudiar los hábitos que nos

condujeron a esa situación; y lo más valiente seria, atreverse a cambiar los hábitos que están afectando nuestro bello cuerpo. El dolor es un gran aliado; al atenderlo se puede llegar a la raíz del problema y se pueden evitar los daños irreversibles.

Si existe el dolor, es muy probable que la enfermedad se haya presentado. Y si la enfermedad se presentó, eso fue la mejor elección que la persona pudo encontrar a la situación que le atormentaba. Tal vez, le sirva para aprender alguna lección, para reparar o para ganar algo. Ya que las enfermedades son grandes maestras, que tienen muchos orígenes, cuando el espíritu aprende la lección, alguno de los dos se va.

Existen innumerables métodos para aliviar el dolor, otros tantos para aliviar enfermedades y muchísimos más para maquillar las realidades. Son pocos los métodos que se solucionen la verdadera raíz del problema, y son más pocos aun los que lo hacen de una manera natural o menos invasiva que los químicos creados por el hombre; cierto fueron

creados con las mejores intenciones hacia el prójimo, sin embargo la codicia ha mostrado ser más fuerte y la farmacología un negocio redondo para unos cuantos.

Para eliminar la enfermedad, hay que amarla, agradecerle todo lo que nos quiere enseñar, estar dispuestos a aceptar la lección y sobre todo es imperativo realizar un cambio de hábitos. Puesto que los hábitos son tan discretos que ni siquiera somos conscientes de cuales tenemos. Ese sería un buen principio para recuperar la salud; monitorear los excesos y las carencias nos acercan más a la realidad que se está viviendo. Y al final habría que poner en una balanza la enfermedad vs la ganancia oculta y decidir qué es lo mejor para todos los involucrados.

El pensamiento inconsciente, crea emociones negativas, las cuales generan bloqueos energéticos, la energía al estar bloqueada, se estanca y los sistemas del cuerpo físico, dejan de ejecutar las funciones que les fueron asignadas, y por lo tanto la energía se vuelve densa y propicia para que los agentes

patógenos se multipliquen y hagan sus alianzas. De ahí es que surge la enfermedad. Y de tras, está la ganancia oculta.

Si, la ganancia oculta, es tan secreta que casi nadie habla de ella; mas, cuantas personas van por la vida con tremendos desequilibrios en el cuerpo físico, sin contar los de los cuerpos sutiles. La soledad, la desunión, la tristeza, desamor, promueven la enfermedad; sus contrarios, la compañía, la alegría, la unión, son ganancias ocultas tras la enfermedad y claro que existen muchas personas en terrible soledad que prefieren padecer la enfermedad con tal de que le visiten.

Si estas padeciendo alguna enfermedad; por favor cambia de paradigmas; sé que todo se puede curar, y todo depende de ti; comienza por hablarte y pensarte con amor; atrévete a realizar los cambios que sean necesarios. “Todo es posible para el que cree”.

HABLANDO DE HABLAR

El proceso de la enfermedad parece complicado, sin embargo es el resultado de un proceso muy específico. Alguien dijo “primero el alma se enferma y luego le sigue el cuerpo físico”. El pensamiento, el sentimiento y las palabras son fuentes creadoras muy potentes. Siempre estamos en constante creación, y sí; la enfermedad es creación nuestra; y es nuestra decisión estar sanos.

Tenemos paradigmas muy arraigados sobre la enfermedad, se supone que ella viene desde afuera, que otros son los responsables de nuestras desgracias, y por lo tanto; otros son

los que deben tomar el control para aliviarnos. Existe un dicho popular: “el pez, por la boca muere”.

Es el hombre; que por la boca muere. Puesto que, por su boca introduce los alimentos que habrán de nutrir o envenenar el cuerpo; para lograr el tan deseado equilibrio o desequilibrio. Para cambiar esta muerte; es necesario vigilar los hábitos en cuanto al tipo de alimentos, horarios, cantidades, frecuencia y muy importante comer sin distracciones.

La otra forma que el hombre muere por la boca es, al hablar; según la frecuencia vibratoria de las palabras que elija para comunicarse; es la vibración que le esta impregnando a cada célula del cuerpo; con las palabras altisonantes, grotescas y negativas se está creando una energía tan densa que al cuerpo se le dificulta realizar sus funciones más básicas, por ejemplo el desecho de toxinas; las cuales al permanecer dentro del organismo lo hacen propenso a la enfermedad.

Hay palabras que decidimos evitar decirlas, estas palabras ya están en el pensamiento, ya tienen un sentimiento y desean salir; pero son reprimidas, estas palabras crean una energía negativa que se va acumulando en el cuerpo. Las palabras que se callan son las que más dañan, porque se quedan, se repiten incansablemente, y después se quedan ahí como un charco de agua sucia, que al no moverse se pudre y genera infestaciones.

La palabra hablada o pensada tiene poder creador y al agregarle un sentimiento se le agrega un potencial tremendo; se podría decir que un potencial creador inmediato.

La corporación IKEA realizó un experimento que resalta lo dañino de la violencia verbal y el acoso en los seres vivos. La premisa es simple: Colocar dos plantas encerradas en una urna, la primera estará recibiendo continuamente mensajes de aliento y cumplidos, la segunda ofensas y groserías.

He aquí los resultados.



Se dice que las enfermedades se heredan; sin embargo, lo que los ancestros nos heredan son hábitos. Cuando niños se nos alimenta de la forma ya establecida por la familia; cuando aprendemos a hablar, repetimos las palabras que nos dicen y las que se callan, pensamos y sentimos de acuerdo a las normas del clan. Con esto se va creando nuestro estilo de vida y si en la familia varias personas presentan la misma enfermedad; no es por herencia de la enfermedad, sino por la herencia del estilo de vida.

Para romper este ciclo de enfermedad es necesario que cada individuo sea consciente de la realidad y si esta realidad es desagradable; corresponde a cada individuo el realizar el cambio de hábitos para mejorar

la salud. El simple hecho de vigilar tus pensamientos, sentimientos y forma de hablar, puede cambiarte la vida entera.

Dedicarle unos minutos al día a la contemplación interna de tu cuerpo; él te dará indicaciones de lo que pudiera estar fallando; el cuerpo es sabio, tiene a su siervo el dolor, mas este solo indica el síntoma, te corresponde ir más profundo y preguntarle a tu cuerpo la razón del dolor que presentas. La raíz tal vez este en las palabras que piensas, hablas o callas.

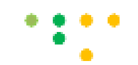
Existen palabras de frecuencia muy alta, por ejemplo AMOR, ALEGRIA, PAZ, todas ellas son palabras, que al agregarle el sentimiento, crean emociones y las emociones nos hacen vibrar y la vibración de estas palabras es tan poderosa y sanadora que a las enfermedades les es imposible vivir en un cuerpo que resuena con estas palabras. Te invito a que por unos instantes las tengas en tu mente, luego las sientas en tu corazón y después las hagas parte de tu día a día.

HABLANDO DE LO INVISIBLE

Aunque tu salud puede ser afectada por infinidad de cosas; el cambio depende solo de ti. Lo invisible, se hizo visible; deseo de todo corazón que esta información te sea de utilidad. Por favor compártela.

Ahora sabes:

1. Que el pasado sigue cambiando tu presente
2. Que si una interconexión falla, afecta las demás
3. Que los cuerpos sutiles afectan el cuerpo físico
4. Que ya puedes mejorar tu salud por ti mismo
5. Que el espíritu debe estar en ti
6. Que la sabiduría indígena es actual
7. Que del cielo nos brindan ayuda infinita
8. Que el que busca encuentra
9. Que el dolor es un mensajero, se compasivo
10. Que tu emoción da flujo a tu energía
11. Que las personas que te rodean te reflejan
12. Que tú permites el control de cosas ajenas a ti
13. Que el AMOR es la primera ayuda para dar
14. Que la enfermedad es una gran maestra
15. Que al hablar vas forjando tu destino
16. Que utilice un seudónimo.

GRACIAS. GRACIAS. GRACIAS. 

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

1. Muchas vidas, muchos maestros, Brian Weiss
2. ¡ay, mis abuelos!, Anne Ancelin Schützenberger
3. The power of now, Eckhart Tolle
4. Memory in the cells, Luis Ángel Diaz
5. The emotion code, Bradley Nelson
6. The divine matrix, Gregg Braden
7. The orders of helping, Bert Hellinger
8. Juan 1:3, la biblia